

# Ausgeknittert

Sie hassen Bügeln? Mit der Strategie von EF-Autorin Christiane Kührt reduzieren Sie Ihre Bügelwäsche auf ein Minimum, den Rest bügeln Sie locker und perfekt

**B**ügeln wird überschätzt. Das findet zumindest mein Teenager, der – nachdem die gestresste Mama ihn aufgefordert hatte, seine Sachen selbst zu bügeln – nur noch im Knitterlook herumläuft. Nicht mein Stil, aber auch ich gehe immer mehr dazu über, Kleidungsstücke ungebügelt in den Schrank zu legen. Direkt von der Leine und gut gefaltet, bügeln sich zum Beispiel Pullis und manche Shirts von ganz allein – im Liegen.

**Bügeln fängt beim Waschen an** Viel Bügelzeit kann man sich sparen, wenn man die Trommel der Waschmaschine nicht zu voll lädt und die Umdrehungszahl beim Schleudern senkt. Bei modernen Waschmaschinen lassen sich die sogenannten Schleudertouren individuell einstellen, manchmal gibt es sogar eine Knitterschutz-Taste, die das Schleudern automatisch dem Waschprogramm anpasst. Wer die fertige Wäsche zügig und glatt aufhängt und dabei eingerollte Kanten ausstreift, macht den zweiten Schritt zum Nicht- oder Wenig-Bügeln. Hemden, die gleich ordentlich auf Bügel gehängt werden, sind viel schneller geplättet. Wäsche aus dem Trockner muss oft gar nicht gebügelt werden, wenn sie sofort bei

Ende des Programms aus der Trommel geholt und aufgefaltet wird.

Aber ganz ohne Bügeln geht es trotzdem nicht. Die Top Ten der Bügeltipps:

- **Feuchtigkeit.** Mit einem leistungsstarken Dampfbügelisen geht das Bügeln besonders leicht. Wäsche mit Baumwoll- und Leinenanteil – also zum Beispiel Bettwäsche – am besten mit etwas Restfeuchte bügeln oder mit etwas Wasser einsprengen. Wäsche immer ganz trocken bügeln, sonst knittert sie beim Nachtrocknen wieder.

- **In Form bringen.** Jedes Wäscheteil vor dem Bügeln auf dem Bügelbrett mit den Händen glatt streichen, Kanten und Nähte gerade ziehen.

- **Die richtige Hitze.** Achten Sie immer auf die passende Bügeltemperatur. Die finden Sie auf dem Pflegeetikett.

- **Abstehende und kleine Wäscheteile zuerst.** Ärmel, Bänder, Träger und Kragen vor den großen Stoffpartien bügeln.

- **Immer vom Weiten zum Engen bügeln.** Das gilt besonders beim Bügeln von Falten.

- **Die richtige Stoffseite.** Wäsche wird von rechts gebügelt. Ausnahme: Schwarze Bekleidung und Cordstoffe, die durch die Hitze einen unschönen Glanz bekommen. Auch Aufdrucke von T-Shirts, die leicht am Eisen hängen bleiben, dreht man vor dem Bügeln auf links.

- **Empfindliches mit Tuch bügeln.** Seide ebenso wie Wolle, Kaschmir oder Chemiefasern mit einem sauberen Tuch bedecken – erst dann bügeln. Das schützt auch beim Aufbügeln von bereits getragenen Kleidungsstücken vor Glanzflecken.

- **Glätten ohne Bügeleisen.** Auf Reisen kann man Knitterfalten auch mit Wasserdampf glatt bekommen. Hängen Sie dafür einfach das Kleidungsstück ins Ba-

dezimmer, während Sie heiß duschen.

- **Hemden und Blusen ohne Knitter.** Erst die Kleinteile, dann die großen Flächen bügeln. Deshalb: erst Kragen und Manschetten, dann die Ärmel. Bei Blusen und Hemden, die keine Bügelfalte haben sollen, ist ein Ärmelbrett hilfreich. Es folgen die beiden Schulterteile. Nun die Knopfleiste von innen und dann die restlichen Stoffteile bügeln. Sofort auf einen Bügel hängen. Auskühlen lassen.

- **Für gute Atmosphäre sorgen.** Mit etwas Musik, einem guten Film oder einem interessanten Hörbuch bügelt sich's leichter. Ich persönlich bügle auch gern an der frischen Luft – bei schönem Wetter ist das fast wie eine Miniauszeit, und die Bügelwäsche ist trotzdem weg!

## Hausarbeit als Abenteuer

„Extreme Ironing“ heißt eine Sportart, die bisher vor allem Männer begeistert. Und zwar so viele, dass es in Bayern schon eine Extrembügel-WM gab! Egal, ob Synchronbügeln oder Freestyle, am Fels, auf einem Baum, einem Skateboard oder beim Paragliding, Extrembügler haben Brett und Eisen – übrigens handelsübliche Exemplare – überall dabei. Zeigen Sie Ihrem Mann doch mal die abenteuerlichen Videos unter [www.ironing.de](http://www.ironing.de). Vielleicht hat er dann ja Lust, für die nächste WM zu üben. Die perfekte Anleitung zum Hemdenbügeln findet er ebenfalls im Netz unter [www.maennerseiten.de](http://www.maennerseiten.de), Rubrik Haushalt.

